

День: 3
 Неделя: 1
 Сезон: Зима-весна ясли
 Возрастная категория: Дети-ясли

Ежедневное меню на 22 января 2025 г.

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Ca	Fe
	Завтрак										
33	Чай с сахаром+	150	0,16		0,03	40,8		0,01	0,08	4,04	0,67
268	Бутерброды с маслом+	30,623/ 4,994	2,52	7,766	15,038	139,886	0,051	0,031		9,566	0,638
18,1	Суп молочный с макаронными изделиями+	150	3,2	2,8	12,1	88,7	0,06	0,16	0,73	146,58	0,24
	Итого:	336	5,88	10,566	27,168	269,386	0,111	0,201	0,81	160,186	1,548
	Завтрак 2ой										
0,21	Мандарины+	73	0,584	0,146	5,475	27,74	0,044	0,021	27,74	25,55	0,073
	Итого:	73	0,584	0,146	5,475	27,74	0,044	0,021	27,74	25,55	0,073
	Обед										
0,13	Сметана в суп+	6	0,108	0,36	0,108	4,068			0,024	3,24	
325	Соус белый основной+	25	0,25	1	0,95	14		0,005		3,5	0,05
80,1	Рассольник ленинградский+	150	1,4	3,1	9,7	74,7	0,05	0,04	4,23	12,6	0,56
324	Картофельное пюре с морковью+	100	2,05	2,31	14,73	87,89	0,035	0,045	1,3	37,23	0,47
117,2	Суфле из филе куриного	60	12,218	4,167	2,116	94,844	0,055		0,164	26,509	1,113
222	Зелень в суп+	2	0,05	0,01	0,08	0,6		0,01	5	11,15	0,08
0,09	Хлеб ржаной+	39	2,574	0,468	13,338	69,059	0,068	0,029		13,65	1,521
0,44	Сок фруктовый+	152	0,456		20,966	81,492	0,03	0,01	3,04	27,35	0,608
311,1	Томаты консервированные порциями+	46	0,506	0,046	1,61	27,6	0,009	0,014	10,35	6,9	0,552
0,2	Чеснок+	2	0,13	0,01	0,598	3	0,001	0,001	0,2	3,6	0,03
	Итого:	582	19,742	11,471	64,196	457,253	0,248	0,154	24,308	145,729	4,984
	Полдник										
37,1	Молоко кипячённое+	150	3,9	4	7,1	77,8	0,04	0,16	0,78	153,38	0,07
340,9	Пирожки простые печеные с курагой	50	3,171	1,186	25,114	124,286	0,057	0,043	0,029	18,429	0,7
	Итого:	200	7,071	5,186	32,214	202,086	0,097	0,203	0,809	171,809	0,77
	Ужин										
0,1	Хлеб пшеничный+	28	1,848	0,336	9,576	49,56	0,049	0,021		9,8	1,092
123,3	Компот из замороженных плодов (ягод)+	150	0,6	0,4	26,012	103,22	0,01	0,01	49,5	5,16	0,71
264,1	Печень по-деревенски+	120	25,3	20,38	17,58	355,5	0,51		56,48	34,94	11,38
487	Салат «Степной»	39	0,449	3,286	2,759	42,461	0,026		4,066	6,932	0,269
	Итого:	337	28,197	24,402	55,927	550,741	0,595	0,031	110,046	56,832	13,451
	Итого за день:	1 528	61,474	51,77	184,98	1 507,206	1,096	0,61	163,712	560,105	20,826
	Итого среднее за 10 дней:		60,592	51,6	215,811	1 562,969	7,893	1,183	142,256	714,164	14,605

Стоимость рациона 188,32 руб.
 Стоимость по плану 195 руб.

Средняя стоимость за 10 дней: 180,68 руб.

Шеф-повар: _____ / Бай О. В.

Врач(диетсестра): _____ /

Бухгалтер: _____ / Фарукова Р. М.